

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2022** ▪  
**Finalgericht von Mario Kotaska**



**Kross gebratenes Saiblingsfilet mit Bohnen-Aprikosen-Couscous im Buttermilchsud**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Saiblingsfilets, mit Haut  
 2 EL Kichererbsenmehl  
 20 g Butter  
 2 Zweige Thymian  
 Olivenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Saiblingsfilets waschen, würzen und die Haut in Kichererbsenmehl stäuben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und den Fisch kross auf der Hautseite braten. Mit Butter und Thymian nachbraten.

Laut WWF sind **Saiblinge, Seesaiblinge und Bachsaiblinge** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Juli 2022):

- 1. Wahl: BIO- oder ASC-Label (Aquakultur)
- 1. Wahl: Österreich, Schweiz (Aquakultur: Teichanlagen, Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Island (Aquakultur: Durchflussanlagen)
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen)
- 1. Wahl: Schweden (Binnenfischerei)

**Für den Couscous:**

50 g mittelgrober Couscous  
 100 g Bohnen  
 1 rote Zwiebel  
 1 Limette  
 50 g getrocknete Aprikosen  
 4 Zweige Bohnenkraut  
 100 ml Gemüsefond  
 2 EL kaltgepresstes Olivenöl  
 1 EL Ras el-Hanout  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Getrocknete Aprikosen klein hacken. Einen Topf mit Gemüsefond erhitzen und Zwiebel und Aprikosen darin mit Ras el-Hanout aufkochen, dann über den Couscous gießen. Abgedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen, bis der Fond aufgesaugt wurde. Bohnenkraut abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Saft einer Limette auspressen, dann die Schale abreiben. Limettensaft zusammen mit Limettenabrieb, Olivenöl und einem Teil des gehackten Bohnenkrauts marinieren.

Bohnen in ausreichend gesalzenem Wasser mit dem restlichen Bohnenkraut weichkochen und unter den Couscous heben. Einige Bohnen zum Garnieren aufbewahren.

Bohnen in ausreichend gesalzenem Wasser mit dem restlichen Bohnenkraut weichkochen und unter den Couscous heben. Einige Bohnen zum Garnieren aufbewahren.

**Für den Sud:**

125 ml Buttermilch  
 1 Zitrone  
 10 g Ingwer  
 1 Knoblauchzehe  
 2 Chilischoten  
 2 Liebstockelblätter  
 2 Zweige Dill  
 1 g Agar-Agar

Den Saft einer Zitrone auspressen, die Schale abreiben. Ingwer reiben. Knoblauch abziehen. Sternanis, Kardamom und Kreuzkümmel zusammen mit dem Zitronensaft, Zitronenschale, geriebenem Ingwer und Knoblauch in einem Mörser feinst mörsern. In einem Topf die Hälfte der Buttermilch mit Agar-Agar aufkochen und gut durchmischen.

Liebstockel und Dill abbrausen und trockenwedeln. Zusammen mit den gemahlene Gewürzen sowie der restlichen Buttermilch hinzugeben, unterrühren und passieren. Der Sud sollte nicht geronnen sowie leicht

4 Sternanis gekühlt präsentiert werden. Chilischote in hauchdünne Ringe schneiden  
8 Kardamomkapseln und im Sud servieren.  
1 TL Kreuzkümmel

**Zur Garnitur:** Die abgetropften Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech  
50 g Kichererbsen aus dem Glas geben und im Ofen bei 180 Grad knusprig rösten. Anschließend mit  
1 TL Currypulver Currypulver und Salz würzen.  
Salz, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

**Zusatzzutaten von Paul:** *Paul gab die Petersilie gehackt über den Couscous. Die Pistazien hackte er, gab diese kurz ohne Öl in eine Pfanne und streute sie ebenfalls über den Couscous. Den Safran verwendete er als Garnitur.*  
Glatte Petersilie  
Pistazien  
Safran

**Zusatzzutaten von Franziska:** *Franziska gab den Sesam über den Couscous und das Saiblingsfilet.*  
Schwarzer Sesam

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juli 2022 ▪  
Zusatzgericht von Mario Kotaska



### Brombeer-Buttermilch-Bombe

Zutaten für zwei Personen

**Für die Buttermilch:**  
1 Limette  
250 g griechischer Joghurt  
100 g geschlagene Sahne  
250 ml Buttermilch  
4 Blatt eingeweichte Gelatine  
80 g Zucker

Die ausgedrückte Gelatine auflösen und mit Joghurt und Buttermilch verrühren. Mit Zucker und Limettenschale abschmecken und kurz kaltstellen. Anschließend geschlagene Sahne unterziehen und in einer Schüssel mit Eiswasser durchkühlen.

**Für die Brombeeren:**  
200 g Brombeeren  
4 cl Cassis

Einen Teil der Brombeeren in Gläser verteilen, den Rest zusammen mit Cassis kurz in einer Pfanne anschwitzen und warm auf der Creme verteilen.

**Für die Garnitur:**  
25 g gehackte Pistazien  
1 TL weißer Sesam  
20 g Butter  
2 EL Orangensaft  
Minze, zum Garnieren  
50 g Zucker  
15 g Mehl

Zucker, Mehl, gehackte Pistazien, Sesam, geschmolzene Butter und Orangensaft zu einem Teig verarbeiten und dünn auf Backpapier streichen. Im Ofen bei 180 Grad goldgelb ausbacken und dekorativ anrichten. Mit frischer Minze garnieren.

Die Buttermilch in Gläser füllen und servieren.